



なかよし教室



生地から作る手作りミニピザ			短冊和え			
食品	分量	作り方	食品	分量	切り方など	作り方
小麦粉	50g	① ボウルに小麦粉、ドライイースト、砂糖を入れ、混ぜる。 ② 塩、オリーブオイル、ぬるま湯を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 ③ 打ち付けたり、擦りつけたりしながら、表面が滑らかになるまでこねる。 ④ 丸く成形して、しばらく置いておく。 ⑤ 生地を2つに分け、それぞれをピザの形に丸く平たくする。	だいこん	20g	短冊切り	① 野菜を洗い、切る。 ② 野菜、コーンが柔らかくなるまで茹でる。 ③ 水冷した後、水気をきる。 ④ 合わせた A と③とコーンを和える。
ドライイースト	小さじ1/2		にんじん	10g	短冊切り	
砂糖	小さじ1/3		きゅうり	20g	短冊切り	
塩	少々		コーン	5g	水気をきる	
オリーブオイル	小さじ1		しょうゆ	小さじ2/3	} A 合わせる	
ぬるま湯	25ml		砂糖	小さじ1		
			酢	小さじ2/3		
			ごま油	小さじ1/2		
			ぶどうゼリー			
食品	分量	作り方	食品	分量	切り方など	作り方
かぼちゃ	10g	型抜き	ぶどうジュース	80ml	} 合わせる	① ゼラチンを水でふやかしておく。 ② ぶどうジュースを火にかけ、鍋が温まってきたら砂糖・ゼラチンを入れ、ゼラチンが溶けるまで沸騰しないように弱火で加熱する。(80℃以上にしない) ③ 器に流し込み、冷蔵庫で固まるまで待つ。
ピーマン	5g	みじん切り				
ナス	8g	型抜き				
おくら	8g	輪切り				
ミニトマト	20g	スライス				
チーズ	1枚	型抜き				
ケチャップ	3g					

※こどもは大人の量の半分かくらいです

型抜き後の形が崩れた野菜も、みじん切り等にして加えます。

※ドライイーストなしでも作ることができ、なしのものは生地がパリッとしします

※オリーブオイルがあると風味がよくなります。※ぬるま湯でなくても作ることが出来ます